

れんこんとナッツの炒め



作りかた

- れんこんは皮をむき厚さ1cmの半月切りにし、しめじは小房に分ける。
- ポリ袋（市販）に合わせたAとれんこんを入れて、混ぜ合わせる。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにポリ袋から出した②を入れ、その上にナッツとしめじを広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **173 れんこんとナッツの炒め** で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、Bを加えてよくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約7分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

281kcal

塩分

1.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-WIB対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
れんこん	100g	150g	200g
A 片栗粉	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1・1/2	大さじ2
しめじ	50g	75g	100g
ナッツ(ロースト)	40g	60g	80g
B キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ	小さじ1・2/3	小さじ2・1/2	小さじ3・1/3
B みりん	大さじ2/3	大さじ1	大さじ1・1/3

ひとくちメモ

れんこんは半月に切ってから酢水にさらすと変色しにくくなります。
酢水にさらすときは約5分程度にし、サッと水洗いして軽く水けを切ってから使います。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ